

3/25 (金) 桜エビと春キャベツのパスタ (今道 康弘さん)

(材料1人分)

桜エビ(冷凍) : 40g

(乾燥8g・しらすなどでもOK)

春キャベツ : 50g

新たまねぎ : 50g

にんにく : 5g

トマト : 30g

パセリ : 10g

パスタ(フェデーニ) : 70g

塩(水3Lに対して) : 30g

E.X.バージンオリーブオイル : 40g

塩麹(市販品) : 小さじ1程

- ① キャベツは一口大に切って、たまねぎとトマトは1cmの角切りにし、にんにくとパセリはみじん切りにする。
- ② パスタは塩を入れた熱湯で袋の表示より1分短く茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、桜えびを入れて香ばしく炒め、①のにんにくと塩麹を加えて炒め、にんにくの香りが立ってきたら、①のキャベツとたまねぎを加えて、歯ごたえが残るくらいに軽く炒める。
- ④ ②のパスタが茹であがったら、③のフライパンに加え、①のトマトとパセリも加えて強火で炒め、器に盛る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。